

# Hacky Sack

## Hacky Sack - basteln

**Das braucht ihr:**

1 alte Socke
Haushaltsgummis
Linsen oder Reis
Trichter

**Und so gehts:**

Nimm deine Socke und drehe sie auf links. Fülle dann die Linsen/ den Reis in die Socke. Zur Hilfe kannst du dir auch einen Trichter nehmen. Nimm dann den Haushaltsgummi und binde die Socke ganz fest zu. Zur Sicherheit kannst du auch einen zweiten Gummi verwenden. Stülpe dann den Rest der Socke um.
Und fertig ist dein Hacky Sack!

## Hacky Sack - Spielideen

Der **Kellner-Lauf**:
Die Spieler legen sich den Hacky Sack auf die offene Handfläche (oder auf den Kopf) und müssen eine festgelegte Strecke ablaufen, ohne ihn zu verlieren. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können kleine Hindernisse (Kissen, Stühle) eingebaut werden.

**Känguru-Hüpfen**:
Das Kind klemmt sich den Hacky Sack zwischen die Knie oder die Knöchel und muss wie ein Känguru zu einem Ziel hüpfen, ohne dass der Sack herunterfällt.

**Der Piraten-Fuß**:
Das Kind legt den Hacky Sack auf seinen Fußrücken und versucht, ihn so lange wie möglich zu balancieren, während es auf einem Bein steht.

**Dosenwerfen**:
Baue eine Pyramide aus leeren Bechern oder Klopapierrollen. Da der Hacky Sack weich ist, ist dies eine tolle und leise Indoor-Alternative zum klassischen Dosenwerfen.

**Farbtreffer**:
Lege bunte Papierbögen auf den Boden. Rufe eine Farbe auf (z. B. „Grün!“). Die Spieler versuchen den Hacky Sack auf das grüne Feld zu werfen.

**Cross Boccia mit mehreren Reisbällen:**
Eine Kastanie/ Sandsäckchen o.ä. wird als "Schweinchen" (Ziel) benutzt. Das Schweinchen wird geworfen und alle Mitspieler versuchen nun, den eigenen Hacky Sack möglichst nahe an das "Schweinchen" zu werfen.